

Lista de temas para la sesión del Módulo 1

Cómo aumentar la motivación para el cambio

PREPARATIVOS	
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
Ejercicio de pros y contras en la toma de decisiones	
PRIMEROS PASOS	
Presentación	
Fijar el orden del día para la sesión	
Límites de la confidencialidad	
ENTENDER EL PROBLEMA	
Promover que se hable del cambio haciendo preguntas abiertas	
Desventajas de la situación actual	
Ventajas del cambio	
Optimismo respecto al cambio	
Intención de cambio	
Uso de escucha reflexiva, afianzando y resumiendo conceptos	
Resumen de la transición principal	
EXPLICAR LOS OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO	
Estructura de la sesión y duración del tratamiento	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumen de la sesión	
Anticipo de las sesiones que siguen	
Asignar ejercicios para la casa	

HOJA DE PROS Y CONTRAS EN LA TOMA DE DECISIONES

Las cosas buenas de cambiar

Las cosas no tan buenas de cambiar

BENEFICIOS DE CAMBIAR

Dentro de una semana

Dentro de un mes

Dentro de un año

A largo plazo

HOJA DE PROS Y CONTRAS EN LA TOMA DE DECISIONES

Las cosas buenas de cambiar

Las cosas no tan buenas de cambiar

Lista de temas para la sesión del Módulo 2

Toma de decisiones

PREPARATIVOS	✓
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
<i>Hoja de Pros y contras en la toma de decisiones</i>	
<i>Hoja de Medidas personales en formato de regla</i>	
<i>Hoja de Beneficios del cambio</i>	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Repaso de la sesión anterior	
Fijar el orden del día	
REPASO DE PROS Y CONTRAS AL DECIDIR	
Lograr que se digan las desventajas del cambio	
Lograr que se digan las ventajas del cambio	
Resumir <i>Pros y contras al decidir cambiar</i>	
PRESENTAR MEDIDAS PERSONALES (FORMATO DE REGLA)	
Explicar concepto de importancia	
Explicar concepto de confianza	
Explicar concepto de disposición para el cambio	
Resumir las medidas personales en formato de regla	
EJERCICIOS OPCIONALES	
Repaso de los últimos logros	
Hablar de los <i>Beneficios del cambio</i>	
AFIANZAR EL COMPROMISO PARA CAMBIAR	
Resumen de la transición	
Hablar de los objetivos del cliente	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de las sesiones que siguen	
Asignar ejercicios para la casa	

MEDIDAS PERSONALES EN FORMATO DE REGLA

1. <u>¿Qué tan importante</u> es que usted cambie respecto a la bebida?												
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Nada importante			Apenas importante		Bastante importante		Importante		Muy importante		Extremadamente importante	
2. Si usted decidiera que quiere dejar de beber alcohol, <u>qué tanta confianza</u> se tiene realmente?												
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Nada de confianza				Algo de confianza		Bastante confianza		Tengo confianza		Mucha confianza		Confianza extrema
3. <u>¿Qué tan listo</u> está usted para cambiar respecto a beber?												
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Nada listo		Apenas listo		Bastante listo		Listo		Muy listo		Extremadamente listo		

Lista de temas para la sesión del Módulo 3

Análisis funcional y planificación del tratamiento

PREPARATIVOS	✓
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
<i>Hoja de Nuevos caminos</i>	
Evaluar las necesidades del cliente	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Motivar la solución de problemas (opcional)	
Hablar de los fundamentos	
Fijar el orden del día	
PRESENTACIÓN DE LA HOJA DE NUEVOS CAMINOS	
Identificar los disparadores del consumo	
Hablar sobre los disparadores	
Resumir los disparadores	
Identificar los efectos positivos	
Responder a las dificultades (opcional)	
Resumir los efectos	
Establecer conexiones	
Hablar de la dependencia psicológica	
Considerar: <i>Nuevos caminos</i>	
SUGERIR HABILIDADES	
Sugerir áreas de habilidades	
Resumir las opciones de tratamiento	
Considerar los servicios complementarios	
Completar el plan de tratamiento	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de la próxima sesión	
Asignar ejercicios para la casa	

Menú de opciones

Manejo de las ansias o los deseos compulsivos de usar

Las ansias o los deseos compulsivos de usar la sustancia son normales y esperables. A veces se sentirá fuera de control - como que no le queda otra opción que rendirse y usar. Una habilidad que puede trabajar en este tratamiento es la de sobrellevar las ansias o deseos compulsivos sin usar.

Manejo de la presión social y estar cerca de otras personas que consumen

Quizás no sea posible (ni deseable) evitar a todos los que conoce y siguen consumiendo.

Algunos fomentarán que usted los acompañe a usar, otros usarán por su cuenta o delante suyo sin presionarlo jamás. Tener habilidad para manejar estos dos tipos de personas puede ayudarle a evitar que otros le influyan. En este tratamiento usted puede trabajar la habilidad de tratar con los que consumen.

Contar con apoyo social

Las personas que lo rodean pueden hacer una gran diferencia en que se mejore o se quede igual.

Estar con personas que fomentan que siga consumiendo es un desafío aún si está más determinado que nunca. Estar con personas que apoyan su decisión de cambiar puede ayudar a que lo logre. En este tratamiento usted puede concentrarse en aumentar su apoyo para el cambio y en reducir el tiempo que pasa con los que no quieren verlo cambiar.

Sentirse gratificado

Es posible que haya sentido que consumir lo alivia de algo, lo ayuda a olvidarse de los problemas, o simplemente lo hace sentir bien en el momento. Sentir alivio, gratificación y placer es importante para ser feliz en la vida. Si decide no usar sustancias para conseguir estos efectos, le puede parecer que está renunciando a algo importante. Una de las principales habilidades que usted puede aprender en este tratamiento es sentir alivio, gratificación y placer sin tener que usar sustancias.

Reducir las decisiones riesgosas y la forma riesgosa de pensar

Si alguna vez intentó reducir o dejar de fumar, probablemente sabe que es difícil siempre decidir por la salud. Quizás ya sabe que a veces usted es su peor enemigo cuando se convence a sí mismo de hacer algo que sabe que es demasiado arriesgado. Todos tenemos modos diferentes de convencernos a nosotros mismos. Conocer su forma arriesgada de pensar y estar dispuesto a desafiarla, lo ayudará a tomar menos decisiones poco saludables. Aquí puede aprender a reconocer su forma de pensar y de decidir que lo lleva al consumo.

Menú de opciones

2

Manejo de sentimientos desagradables

Los sentimientos desagradables son parte de la vida normal. Si usó sustancias durante un tiempo largo para aliviar estos sentimientos, puede resultar abrumador seguir teniéndolos y no usar.

Los sentimientos desagradables son también la causa más frecuente de recaída. Hay técnicas que podrá aprender en este tratamiento para tener cierto control sobre la intensidad de estos sentimientos y cómo lidiar con ellos.

Período de prueba de sobriedad

Usted puede no estar seguro de su meta final. Comprometerse a la abstinencia de por vida puede ser abrumador, pero no está seguro de poder usar menos. Si estuvo en tratamiento muchas veces, es posible que ya se haya dado cuenta de esto por sí mismo. Sea cual sea su historia personal, puede ser útil probar un período sin usar para ver cómo se siente. Puede hablar con su terapeuta y decidir un período de prueba de abstinencia completa.

Cómo volver al buen camino después de usar

Si alguna vez empezó a hacer este cambio y dejó de usar, sabe lo difícil que puede ser volver al buen camino después de usar mucho. Quizás se haya sentido desanimado después de usar, como que arruinó todo lo que había intentado hacer. A veces los sentimientos negativos por volver a usar llevan a usar aún más o por lapsos más largos. Una de las habilidades que puede aprender aquí es cómo prepararse en caso de que esto suceda para no darse por vencido después de un contratiempo menor.

Conseguir ayuda adicional

Usted puede estar con otros problemas en su vida que dificultan abordar su consumo de sustancias. Si usted está buscando ayuda para otros problemas (médicos, jurídicos, profesionales, etc.), puede hablar con su consejero del tratamiento para buscar las personas o los organismos adecuados para ayudarlo.

Considerar medicación

Hay medicamentos que ayudan a las personas a superar los problemas de alcohol y drogas. No todos se pueden beneficiar de la medicación y no hay una "varita mágica" para curar los problemas de alcohol o drogas, pero muchos creen que la medicación ayuda a reducir o detener su consumo. Puede pasar parte del tiempo en este tratamiento hablando de las opciones disponibles para usted.

NUEVOS CAMINOS

DISPARADORES		EFECTOS
--------------	--	---------

Plan de tratamiento

Área problemática	Metas a corto y largo plazo	Intervención planificada
--------------------------	------------------------------------	---------------------------------

Lista de temas para la sesión del Módulo 4.1

Reconocimiento de disparadores y ansias

PREPARATIVOS	✓
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
Completada la <i>hoja de Nuevos caminos</i> del Módulo 3	
<i>Folleto sobre Disparadores frecuentes</i>	
<i>Hoja de Disparadores personales</i>	
<i>Tarjeta de Monitoreo de las ansias</i>	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Fijar el orden del día	
HABLAR DE SUS EXPERIENCIAS CON LAS ANSIAS	
Proporcionar los fundamentos para el debate	
Dar información sobre sentir ansias	
Averiguar el punto de vista del cliente	
HABLAR DE CÓMO UN CLIENTE RECONOCE LAS ANSIAS	
Sensaciones físicas	
Pensamientos	
Expectativas positivas	
Emociones	
Comportamientos	
IDENTIFICACIÓN DE DISPARADORES	
Dar información sobre disparadores internos y externos	
Hacer que el cliente hable sobre sus disparadores personales	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de la próxima sesión	
Asignar ejercicios para la casa (<i>Tarjetas de monitoreo de las ansias</i>)	

Lista de temas para la sesión del Módulo 4,2

Cómo lidiar con las ansias

PREPARATIVOS	✓
Copia de la lista de temas para la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
<i>Folleto sobre Cómo lidiar con los disparadores externos</i>	
<i>Folleto sobre Cómo lidiar con los disparadores internos</i>	
Completada la <i>Hoja de Disparadores personales</i> del Módulo 4.1	
<i>Tarjetas de monitoreo de las ansias</i>	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Fijar el orden del día	
HABLAR DE LA TAREA ASIGNADA PARA LA CASA	
Evaluar si hay otros disparadores	
Repaso de estrategias para lidiar con los disparadores	
HABLAR DE CÓMO LIDIAR CON LOS DISPARADORES EXTERNOS	
Repaso del <i>folleto sobre Cómo lidiar con los disparadores externos</i>	
Evitarlos	
Escaparse	
Distraerse	
Resistir	
HABLAR DE CÓMO LIDIAR CON LOS DISPARADORES INTERNOS	
Repaso del <i>folleto sobre Cómo lidiar con los disparadores internos</i>	
La voz interior	
Pensar en lo que se gana y se pierde	
Distraerse	
Resistir	
"Ver si pasa"	
DESARROLLAR UN PLAN PARA HACERLES FRENTE	
Planifique los disparadores usando la <i>hoja de Disparadores personales</i>	
Animar al cliente a planificar estrategias detalladas	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de la próxima sesión	
Asignar ejercicios para la casa	

Cómo lidiar con los disparadores externos

Evitarlos

En lo posible, disminuya las situaciones que aumentan la tentación. Esto requiere planificación.

Situaciones diarias que sería mejor evitar:

Personas - Amigos de antes que beben o se drogan

Lugares - Fiestas o cantinas donde es común beber y usar drogas

Cosas - Tener alcohol o drogas en la casa, dinero en el bolsillo, demasiado tiempo libre

Escaparse

Planee un escape seguro para cuando tenga ansias. Siempre tenga un plan de escape listo aún si no cree que lo necesitará.

Al hacer su plan, tenga en cuenta lo siguiente:

Tenga listo el modo de hacerlo – Asegúrese de no quedar sin apoyo ni medios para salir de una situación si lo necesita.

Planee qué decir o hacer – Decida lo que diría si se se va rápido de una situación peligrosa.

Siéntase bien por su elección – Escaparse es una señal de fuerza y determinación para no apartarse de su meta.

Distraerse

Distraiga su atención de pensamientos relacionados al uso de alcohol o drogas. Las actividades de distracción son las que puede hacer inmediatamente, aún sin planificar, y que no dependen de otros, y que están generalmente disponibles.

Ejemplos de actividades de distracción son: ir al cine, leer un libro, ver TV, hablar por teléfono, salir a caminar o escuchar música.

Resistir

Todas las ansias se terminan apagando. Trate de enfrentar las ansias y lidiar con ellas directamente usando las estrategias que siguen.

Hable - Hable con alguien sobre sus ansias. Hablar puede darle apoyo cuando necesita y puede ayudarlo a aguantar las ansias sin volver a usar.

Espere que se vaya – Tome en cuenta que las ansias van y vienen.

Tenga algo de qué agarrarse en una situación peligrosa – Traiga algo o a alguien de protección (como un amigo sobrio, algo simbólico, una tarjeta recordatoria, un celular, una foto).

Disparadores personales

Cómo lidiar con los disparadores

Estrategias

Cómo lidiar con los disparadores internos

Hable consigo mismo

Lo que usted se dice a sí mismo puede tener un gran impacto en cómo manejará las ansias. La voz interior positiva puede ser particularmente útil para contrarrestar la voz interior negativa.

La voz interior negativa	La voz interior positiva
"Estas ansias son más intensas de lo que puedo soportar"	"En este momento, las ansias me resultan abrumadoras"
"Nunca voy a salir adelante"	"Sé que si me aguanto, pasará."
"Soy incapaz de manejarlo"	"Voy a hacer lo mejor posible y ver qué pasa"

Piense en las consecuencias positivas y negativas

Pensar en los beneficios de la abstinencia y los daños del uso de sustancias puede ayudarlo a enfrentar las ansias de usar. Piense en hacer una lista de beneficios de la abstinencia y daños del consumo y llevarla en una tarjeta recordatoria.

Beneficios de la abstinencia	Consecuencias negativas del consumo
"Buena salud"	"El riesgo de perder todo lo que importa"
"Sentirme mejor respecto a mí mismo"	"Avergonzar a mi familia y a mí"
"No perder mi trabajo"	"Volver a deprimirme"

Distraerse

Sacar su atención de los pensamientos y sentimientos que disparan las ansias puede ayudarlo a bajar la intensidad de ellas. Tenga una lista de actividades de distracción. Algunos ejemplos de actividades de distracción son: leer, ir al gimnasio, hablar por teléfono, salir a caminar o ver TV.

Resistir

Todas las ansias se terminan apagando. A veces quizás deba soportar las ansias en lugar de evitarlas. Trate de enfrentar las ansias y lidiar con ellas directamente usando las estrategias que siguen.

Hable - Hable con alguien sobre sus ansias. Hablar puede darle apoyo cuando necesita y puede ayudarlo a aguantar las ansias sin volver a usar.

Espere que se vaya – Tome en cuenta que las ansias van y vienen.

Tenga algo de qué agarrarse en una situación peligrosa – Traiga algo o a alguien de protección (como un amigo sobrio, algo simbólico, una tarjeta recordatoria, un celular, una foto).

Espere que pase - Dominar las ansias - Aceptar que los pensamientos y sentimientos son pasajeros. En vez de tratar de evitarlos, concéntrese en la experiencia hasta que pase.

Disparadores y cómo enfrentarlos

Disparadores

Estrategias para enfrentarlos

Disparadores frecuentes

Disparadores externos

Exponerse al alcohol o a las drogas

El olfato, la vista y los sonidos de otros bebiendo o usando drogas

Ciertos momentos en que era frecuente beber o usar drogas (al salir del trabajo, en fines de semana, en días de pago)

Estímulos asociados con beber o usar drogas (copas de vino, cantina, pipa de crack, frasco medicinal, cajero automático)

Estímulos asociados con abstinencia (como el hospital, la aspirina, la mañana)

Disparadores internos

Emociones desagradables (como la frustración, la depresión, la rabia, el sentirse " agobiado")

Emociones agradables (como la euforia, emoción/entusiasmo)

Sensaciones físicas (como sentirse mal, tembloroso, tenso, con dolor)

Pensamientos en torno a la bebida o las drogas ("Me sentiré mejor si me drogo")

Tarjetas de monitoreo de las ansias

Fecha, hora, situación: Pensamientos:	Intensidad 100 80 70 60 50 40 30 20 10 00	Manejo: Resultado:
Fecha, hora, situación: Pensamientos:	Intensidad 100 80 70 60 50 40 30 20 10 00	Manejo: Resultado:
Fecha, hora, situación: Pensamientos:	Intensidad 100 80 70 60 50 40 30 20 10 00	Manejo: Resultado:

Instrucciones

1. Use esto como una hoja de notas o recorte la tarjeta (por los puntos) y dóblela del tamaño de una tarjeta de crédito.
2. Tenga siempre un par de tarjetas y un bolígrafo o lápiz con usted.
3. Cuando sienta ansias de beber o usar drogas, anótelos apenas pueda. Si espera, es posible que no recuerde todos los detalles.

Cada vez que tenga ansias, anote:

- Fecha y hora del día
- Situación (donde estaba, con quién estaba, qué estaba haciendo o pensando)
- ¿Qué tan fuertes eran las ansias? (0 = nada fuertes y 100 = las más fuertes que haya sentido)
- Lo que hizo para lidiar con las ansias
- Resultado (si bebió o se drogó, y sino, ¿qué más hizo?)

Lista de temas del Módulo 5.1 (de 2,5 horas)

La presión social (parte 1)

PREPARATIVOS	✓
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
<i>Folleto sobre Situaciones de presión social</i>	
<i>Folleto sobre Estrategias para lidiar con la presión social</i>	
<i>Folleto sobre Consejos para rechazar una oferta</i>	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Fijar el orden del día	
DAR FUNDAMENTOS PARA DEBATIR LA PRESIÓN SOCIAL	
La presión social	
La presión social puede ser inevitable	
HABLAR DE LA PRESIÓN SOCIAL INDIRECTA	
Obtener del cliente ejemplos de presión social indirecta	
Registrar situaciones en el <i>folleto sobre Situaciones de presión social</i>	
Resumir la presión social indirecta	
HABLAR DE LA PRESIÓN SOCIAL DIRECTA	
Obtener del cliente ejemplos de presión social directa	
Registrar situaciones en el <i>folleto sobre Situaciones de presión social</i>	
Resumir la presión social directa	
PLAN PARA ENFRENTAR LA PRESIÓN SOCIAL INDIRECTA	
Indagar las estrategias existentes	
Identificar estrategias adicionales para enfrentar la presión social	
Usar <i>folleto: Estrategias para lidiar con la presión social</i> , si es necesario	
Registrar las estrategias en el <i>folleto sobre Situaciones de presión social</i>	
Desarrollar un plan	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de la próxima sesión	
Asignar ejercicios para la casa	

Lista de temas del Módulo 5.2

La presión social (parte 2)

PREPARATIVOS	✓
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
<i>Folleto sobre Situaciones de presión social</i>	
<i>Folleto sobre Estrategias para lidiar con la presión social</i>	
<i>Folleto sobre Consejos para rechazar una oferta</i>	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Fijar el orden del día	
REPASO DE LA TAREA PARA LA CASA	
Repaso de la tarea de práctica para lidiar con la presión social indirecta de la sesión anterior	
PLAN PARA ENFRENTAR LA PRESIÓN SOCIAL DIRECTA	
Indagar las estrategias existentes	
Enseñe cómo negarse con: <i>Consejos para rechazar una oferta</i> (folleto)	
Proporcionar las razones para ensayar el comportamiento	
Negociar la representación de roles	
PRACTICAR HABILIDADES PARA NEGARSE	
Configurar la representación de roles (recogiendo información)	
Conducir la representación de roles	
Procesar la representación de roles	
Conducir más representaciones, de ser necesario	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de la próxima sesión	
Asignar ejercicios para la casa	

Situaciones de presión social

Situación	Estrategias para enfrentar la presión social
(Tipo de presión, persona que presiona, entorno)	

Estrategias para lidiar con la presión social

Cambie su entorno – Si es posible, pida a los demás que no consuman alcohol o drogas en su presencia. En un restaurante, siéntese de espaldas a la barra.

Evite situaciones riesgosos – Elija no exponerse cuando pueda.

Escape – Tenga un plan para salir si se tiente mucho. Decida de antemano lo que va a hacer y a decir.

Tome un descanso – Salga de la situación por unos minutos o al menos hasta que esté menos tentado.

Distráigase – Tenga una actividad alternativa en mente durante el hecho. Planee algo que lo libere de pensar en beber o drogarse.

Busque opciones – Piense qué otras cosas le ayudarían a resistir la presión social. Por ejemplo, traer su propia bebida no alcohólica a la fiesta.

Busque apoyo – Pídale a alguien ayuda/apoyo/aliento si se siente abrumado por la presión social.

Traiga apoyo – Una manera de asegurarse el apoyo es traer a un amigo sobrio con usted.

Llame a alguien – Si no tiene alguien con usted allí, llame a alguien a quien pueda hablarle de cómo se siente.

Consejos para rechazar una oferta

Mire directamente a la persona – Haga contacto visual cuando rechace una oferta. La persona a quien le habla se convencerá más de que usted está determinado si la mira a los ojos.

Sea directo – Responda claramente que no va a usar. Si usa una excusa vaga (como: “Ahora no puedo pegarme un viaje porque estoy esperando a alguien ”) puede dejar la puerta abierta para usar después.

Vaya rápido al grano – Evite dar explicaciones largas de por qué no va a usar. Cuanto más demore en decir que “no,” más oportunidades hay para que alguien lo presione.

Sugiera otra actividad – Si quiere hacer otra cosa con esa persona que no sea drogarse, sugiéralo. Usted puede rechazar la oferta de usar sin negarse a pasar el tiempo con esa persona.

Use la técnica del “disco rayado” – Repita una y otra vez un mensaje único y claro hasta que la persona que lo presiona se rinda.

Responda en forma escalonada – A veces alcanza con un respuesta simple. Si está con alguien que no se conforma con un "no", vaya graduando la respuesta hasta que entienda que usted no va a usar. Por ejemplo:

Primer oferta: No, gracias.

Segunda oferta: No, gracias, no quiero tomar nada.

Tercera oferta: Mira, ya no estoy tomando alcohol y esto a mí me importa mucho, así que de veras te agradecería si me ayudaras y dejaras de tratar de convencerme que tome.

Prediga - Trate de anticipar cuándo habrá presión social directa.

Planifique - Piense en las circunstancias y en quiénes lo presionarán. Planear lo que dirá es más efectivo que inventar algo bajo presión.

Practique – Practique antes de que necesite decirlo. Pídale a un amigo o una persona de nuestro personal que practique con usted las habilidades para negarse.

Lista de temas para la sesión del Módulo 6

Apoyo social

PREPARATIVOS	✓
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
<i>Hoja de Plan para buscar apoyo</i>	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Repaso de la sesión anterior	
Fijar el orden del día	
IDENTIFICAR LAS FUENTES DE APOYO	
Hablar de los fundamentos para el apoyo social	
Indagar las experiencias del cliente respecto al apoyo social	
Analizar diferentes tipos de apoyo	
DESARROLLAR UN PLAN PARA BUSCAR APOYO	
Repasar cómo pedir ayuda	
Repasar los obstáculos para buscar apoyo	
Completar la <i>hoja de Plan para buscar apoyo</i>	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de las sesiones que siguen	
Asignar ejercicios para la casa	

Plan para buscar apoyo

Apoyo	¿Cómo ayudará el apoyo?
Apoyo	¿Cómo ayudará el apoyo?
Apoyo	¿Cómo ayudará el apoyo?

Plan para conseguir este apoyo

Plan para conseguir este apoyo

Plan para conseguir este apoyo

Lista de temas para la sesión del Módulo 7

Terapia social y recreativa

PREPARATIVOS	✓
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
<i>Folleto sobre La trampa de automedicarse</i>	
<i>Folleto sobre El ciclo positivo del cambio</i>	
<i>Folleto sobre Cómo encontrar gratificación, placer y felicidad</i>	
<i>Hoja de Plan para sentirse bien</i>	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Fijar el orden del día	
HABLAR DE LA TRAMPA DE AUTOMEDICARSE	
Hablar del ciclo negativo progresivo	
Hablar del ciclo de comportamiento positivo	
MÁS RAZONES PARA MEJORAR HABILIDADES PARA EL OCIO	
Los cambios en el consumo dejan huecos	
El tiempo libre puede ser peligroso	
Dejar de fumar puede sentirse como un sacrificio	
La falta de felicidad aumenta el riesgo de uso	
Resumir los fundamentos	
HABLAR DE LA GRATIFICACIÓN, EL PLACER Y LA FELICIDAD	
Repaso de las categorías Gratificación, Placer y Felicidad	
Delimitar el enfoque	
Demora en adquirir habilidades e interrupción del aprendizaje	
IDENTIFICAR FUENTES DE GRATIFICACIÓN, ALIVIO y PLACER	
Hacer esto ahora	
Volver a intentar esto en el futuro	
Intentar algo nuevo	
HABLAR DE CÓMO FIJARSE METAS	
Plan para la semana que viene	
Ejemplos de actividades	
Pedir al cliente que se comprometa con la meta	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de la próxima sesión	
Asignar ejercicios para la casa	

Plan para sentirse bien

Esto es lo que hago
ahora

Yo solía hacer esto, Nunca hice esto y me
y quiero volver a intentarlo gustaría probarlo

Cómo encontrar gratificación, placer y felicidad

1. Gratificación inmediata

Estas actividades traen sentimientos de gratificación y alivio en el momento. Son cosas que usted puede hacer fácilmente sin mucha planificación o ayuda de otros.

2. Actividades periódicas que son placenteras y para disfrutar

Estas actividades le dan un sentido de placer y goce en forma regular. Puede ser una afición, interés, grupo social u otro tipo de actividad. Estas actividades pueden requerir cierta planificación y esfuerzo para empezarlas y mantenerlas.

3. La felicidad a largo

Esto contribuye a un sentido de felicidad y una sensación de satisfacción en su vida.

Esta categoría trata de las grandes metas y las circunstancias de vida.

Ejemplos

Mis relaciones con los demás
Mi crecimiento espiritual
Mi ocupación
Mi vivienda
Mis metas a largo plazo
Mi autoestima
Mi educación
Mi apariencia
Mi salud física
Mis finanzas

Ejemplos

Ir de pesca
Cultivar un jardín Construir algo Dibujar/pintar/esculpir/escribir
Jugar deportes en una liga
Aprender algo nuevo
Juntarme con un amigo para un evento periódico Aprender a arreglar cosas Incorporarme a un club
Visitar amigos o familiares
Tocar un instrumento
Tomar un curso
Jugar a juegos de mesa o naipes
Escribir un cuento, poema o diario Hacer meditación
Hacer trabajo voluntario por una causa personal
Acampar/senderismo
Recibir un masaje Ir a un museo Ir a un concierto o al teatro Bailar
Asociarme a un gimnasio

Ejemplos

Leer un periódico, revista o libro
Actividad física
Resolver un rompecabezas
Escribir una carta
Hacer galletas dulces
Mirar una película
Jugar con una mascota
Hablar por teléfono
Tomar una siesta
Escuchar música
Salir a caminar
Salir a comer
Ver gente pasar
Tomar una ducha
Entrar en la Web
Ir a nadar Mirar deportes
Hacer una rica comida
Escuchar programas de radio
Patinar sobre ruedas
Mirar las estrellas
Beber una taza de café
Jugar un videojuego
Ir de compras
Tostar malvaviscos en el fuego
Tomar un baño de espuma
Limpiar y organizar algo

La trampa de automedicarse

<p>A veces puede parecer que usar sustancias es el único modo de aliviarse de los estados de ánimo desagradables o sentimientos intensos. Quizás usted sepa que el alivio es sólo temporario, pero en el momento, es lo que usted más quiere. Los sentimientos desagradables por lo general vuelven después de usar sustancias, a veces con mayor intensidad que antes. Esto puede generar un círculo vicioso de sentirse mal por usar sustancias y usar sustancias para aliviar esos sentimientos desagradables.</p>	<p>Sensación de infelicidad</p> <p>Usar sustancias</p>
---	--

El ciclo positivo del cambio

<p>Las medidas positivas que tomamos hacia un cambio generalmente nos ayudan a sentirnos mejor y más esperanzados. Los sentimientos positivos que surgen de hacer cambios positivos, por pequeños que sean, pueden ser tan alentadores que parezca buena idea dar más pasos positivos pequeños.</p>	<p>Sentimientos positivos</p> <p>Comportamientos saludables</p>
---	---

Lista de temas para la sesión del Módulo 8

Hoja de Pensamientos y decisiones riesgosos

PREPARATIVOS	✓
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
<i>Hoja de Pensamientos y decisiones riesgosos</i>	
<i>Folleto sobre Los pensamientos riesgosos</i>	
<i>Folleto sobre Las decisiones riesgosas</i>	
<i>La historia de John/la historia de Jane (opcionales)</i>	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Fijar el orden del día	
HABLAR DE LOS FUNDAMENTOS	
Los pensamientos y decisiones riesgosos pueden impedirnos progresar	
Los pensamientos y decisiones riesgosos pueden ser una advertencia	
HABLAR DE PENSAR, DECIDIR Y TENTARSE	
Suscitar ejemplos de formas riesgosas de pensar	
Suscitar ejemplos de decisiones riesgosas	
Usar los folletos: <i>Los pensamientos riesgosos</i> y <i>Las decisiones riesgosas</i>	
Usar folletos opcionales de las historias de John/Jane, si necesita	
Anotar en la <i>hoja de Pensamientos y decisiones riesgosos</i>	
ELABORAR UN PLAN DETALLADO	
Usar la <i>hoja de Pensamientos y decisiones riesgosos</i> para planificar	
Anotar los planes en dicha hoja	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de la próxima sesión	
Asignar ejercicios para la casa	

La historia de Jane

*Al leer la siguiente historia, piense en los pensamientos y decisiones riesgosos que **qué** Jane usara cocaína.*

Jane es divorciada, con 42 años, y usó cocaína en forma intermitente por casi 10 años. Ha trabajado la mayor parte de su vida adulta como mesera y vive con un novio estable desde hace casi un año. Tres meses antes, Jane dejó de trabajar un tiempo para hacer un tratamiento con internación y luego volvió a su casa a vivir con su novio y a trabajar a tiempo completo. No ha consumido cocaína desde que volvió a su casa. Ella abandonó el programa antes de tiempo por no encontrarlo útil y por estar ansiosa para volver a trabajar ya que las cuentas se habían acumulado cuando usaba. No arregló ningún tratamiento de seguimiento porque estaba cansada de tratamientos y pensó que lo podría manejar por su cuenta. Durante el tratamiento, Jane consideró dejar a su novio porque no era feliz con la relación y pensó que se debía a su reciente consumo de drogas. Sin embargo, decidió volver a casa y continuar viviendo con él porque no estaba segura de poder manejarse sola.

Jane ha estado deprimida "desde siempre." En el pasado, intentó terapia ambulatoria para su depresión, pero la dejó a los 3 meses porque no se sentía mejor. Jane no quiso volver al tratamiento ambulatorio porque no le gustaba hablar de sí misma. También tomó la medicación una vez pero no le gustó cómo la hizo sentir así que la dejó de tomar. No quería ir a las reuniones de Narcóticos Anónimos porque no entendía cómo escuchar los problemas ajenos podía ayudarla. Buscó ayuda con su ex marido pero él también tenía un problema de drogas. Con frecuencia habían usado cocaína juntos.

Cuando Jane regresó a trabajar le preocupaba estar en el restaurante donde había retomado el uso, pero sabía que su jefe le permitiría hacer horas extra y los turnos de la noche para cobrar buenas propinas. Pensó que valía la pena el riesgo.

Cuando empezó a tener fuertes ansias de usar cocaína en el trabajo, no quiso decirle a nadie. Le daba vergüenza y no quería que sus amigos o familiares se enteraran de que seguía luchando para estar sobria. Jane pensó volver a intentar con el tratamiento ambulatorio pero se dijo: "no tiene sentido ir porque no cambiaría nada". Jane pensó en ir a las reuniones de NA, pero lo descartó porque no sabía cómo hacer para ir. Cuando consumía, dejó que su licencia de conducir se venciera, y no quería molestar a su novio que ya la llevaba a la mayoría de los lugares adonde quería ir.

L a h i s t o r i a d e J a n e

La guía del terapeuta

1. Jane dejó el tratamiento hospitalario temprano sin un plan para después poder controlar la compulsión a la cocaína y otros problemas.
2. Jane decidió que no era necesario buscar algún tipo de apoyo después del tratamiento con hospitalización, quedando sola para manejar su abstinencia.
3. Jane evitó abordar los problemas de su relación con su novio y permitió que el estrés se acumulara.
4. En el pasado, Jane se apresuró a renunciar a un tratamiento para la depresión. Jane no seguía buscando un tratamiento para abordar este problema.
5. Jane decidió confiar en alguien como principal apoyo (su ex marido) que también tenía un problema de drogas.
6. Jane priorizó la necesidad de ganar dinero ante la de encontrar trabajo en un ambiente seguro para permanecer sobria.
7. Jane volvió a trabajar en un entorno en el que antes había usado cocaína sin un plan claro sobre cómo iba a controlar el riesgo de tener compañeros que consumiesen cocaína.
8. Jane pensó que no tenía necesidad de hablar con nadie sobre su adicción por la cocaína.
9. Jane decidió no renovar su licencia de conducir, pero tuvo dificultades para pedir que la llevaran, limitando sus opciones para salir de una situación de riesgo.
10. Jane no desarrolló un plan para abordar el estrés en el trabajo ni métodos alternativos para controlar el estrés en su vida.
11. Jane tenía dificultades para manejar sus sentimientos sobre un comentario hostil de un compañero de trabajo y sobre su discusión con su novio, pero no buscaba ayuda o apoyo.
12. Jane justificó no gastar sus propinas en taxis aún cuando significaba que se quedaría en un lugar inseguro, con bebida y uso de cocaína.
13. Jane estaba dispuesta a poner a prueba su control tomando alcohol, que no era su droga de elección.
14. Jane consideraba el alcohol como una gratificación por un día difícil.
15. Jane ignoró el posible riesgo de que el alcohol alterase su juicio respecto a usar cocaína.
16. Jane estaba dispuesta a poner a prueba el dominio de sí misma al estar con otras personas que usaban cocaína.
17. Jane se expuso a más peligro al arriesgarse a tener gran cantidad de efectivo en su bolsillo.
18. Jane ignoró que arriesgaba su abstinencia si le prestaba dinero a su compañera para comprar cocaína.

La historia de John

Al leer la siguiente historia, piense en los pensamientos y decisiones riesgosos que hicieron que John usara cocaína.

John es un hombre divorciado de 37 años que se mantuvo sin drogas por 6 meses luego de varios años de ser un consumidor compulsivo de cocaína y alcohol. Participa activamente en un grupo de terapia ambulatoria una vez por semana y va a Alcohólicos Anónimos varias veces al mes. Después de desintoxicarse y formando parte de un programa ambulatorio, volvió a trabajar a tiempo completo y ha podido mantener su trabajo. Ha tenido una novia estable durante 3 meses y la ve varias veces a la semana.

John recibe un cheque de pago cada dos semanas. Generalmente se va directo a su banco, que está cerca de su casa y deposita el cheque de inmediato, sacando sólo unos dólares para llevar en el bolsillo. En este día en particular, John tenía miedo de no llegar a su propio banco a tiempo y decidió ir a cobrar su cheque en el banco de al lado de su oficina. A pesar de que el banco junto al trabajo era más conveniente que el suyo, John estaba convencido de no abrir una cuenta allí porque no daban interés en las cuentas corrientes. Tomó esta decisión a pesar de que nunca tuvo suficiente dinero para ganar intereses. John compró órdenes de dinero para pagar sus cuentas, pero igual quedó con \$ 100.00 en efectivo. Planeaba depositar el efectivo en su propio banco tan pronto como fuese posible, pero para cuando llegó a su casa, su banco estaba cerrado.

John estaba muy ansioso cuando llegó a su casa porque iba al Tribunal al día siguiente para una audiencia preliminar por un cargo de robo que su antiguo jefe había presentado en su contra. No había hablado con ningún abogado y lo había postergado toda la semana porque pensó que sería demasiado caro. Sentía que él no debía estar pasando por eso ya que no trabajaba más allí, y había esperado que su antiguo jefe lo hubiese perdonado porque él ya no usaba drogas.

John tenía previsto salir a cenar esa noche con su novia para olvidarse un poco de la audiencia. Pero ella lo llamó a última hora y le dijo que estaba demasiado cansada.

Él pensó en decirle lo mucho que necesitaba su compañía para sobrellevar el duro momento, pero decidió no decir nada. Se sintió molesto, rechazado y enojado con todas las mujeres. Él trató de ver un partido de fútbol, pero no podía concentrarse por lo que trató de dormirse temprano.

John decidió que esa noche no podía dormir y se levantó a la 1 a.m.; decidió salir a comprar cigarrillos y la única tienda que conocía estaba en el vecindario donde solía comprar cocaína. Condujo hasta la tienda y notó allí a algunos que parecían drogados con cocaína, pero no se quedó mucho tiempo.

La historia de John

John no se sentía cansado aún, así que decidió parar a ver a un amigo que vivía cerca. Sabía que este amigo a veces se drogaba, pero se dijo a sí mismo que él se daría media vuelta y se iría si se tentaba o si su amigo le ofrecía drogas. Se dijo que realmente necesitaba hablar con alguien y que este era un buen amigo que lo podría ayudar.

Cuando John llegó allí, había varias mujeres en el apartamento. Una de las mujeres que él encontraba muy atractiva le preguntó si quería una calada del gallo que ella estaba fumando y antes de darse cuenta, este ya estaba en su boca. Se dijo que no era necesario preocuparse, que la cocaína y no la marihuana, era su problema. Empezó a pensar que necesitaba algo para relajarse y que se merecía una gratificación por tener que aguantar la audiencia del día siguiente. John todavía se sentía decepcionado de que su novia no sabía cuánto necesitaba compañía la noche antes de su audiencia. Él pensó: "Si ella no me hubiera cancelado la salida, yo no estaría fumando marihuana con esta otra mujer." John le preguntó a esta mujer si quería llevarlo a su casa para pasar la noche. Cuando ella dijo que sí, y le contó cuánto le gustaba a ella la cocaína, John se dio cuenta que aún tenía \$ 100 en su billetera, y decidió comprarle un poco.

A la mañana siguiente, John había consumido cocaína.

L a h i s t o r i a d e J o h n

Guía del terapeuta

1. John tenía un apoyo mínimo de los grupos de autoayuda y priorizaba su relación, lo que interfería con la construcción de un sistema de apoyo más amplio. Esto lo dejó sin apoyo cuando su novia no estaba disponible para hablar de su ansiedad por los problemas legales.
2. John no abrió una cuenta corriente en el banco de al lado, aumentando el riesgo de tener dinero extra en su bolsillo.
3. John dejó que su ansiedad por los problemas legales se acumulara en vez de lidiar con los problemas directamente.
4. John tenía expectativas poco razonables: que todas sus conductas pasadas debían perdonarse por estar intentando la abstinencia.
5. John no habían desarrollado estrategias para reducir el estrés y por lo tanto era susceptible a retomar el consumo.
6. John esperaba que su novia supiera lo que él necesitaba sin explicárselo.
7. John decidió no dejar que su novia sepa lo mucho que necesitaba su ayuda.
8. John decidió controlar su estrés viendo un partido de fútbol sin tener en cuenta si los comerciales de cerveza podrían tentarlo para beber.
9. John no planeó las cosas y se quedó sin cigarrillos al caer la tarde, lo que lo llevó a salir a altas horas de la noche.
10. John se dirigió a su antiguo barrio para comprar cigarrillos.
11. John puede haber tenido algunos pensamientos riesgosos al ver gente drogada en la tienda a la que fue por cigarrillos.
12. John tomó la decisión de visitar a un amigo que usa drogas a altas horas de la noche.
13. John se quedó en casa de su amigo aún después de ver que habían personas bebiendo y usando drogas.
14. John siguió viendo el uso de sustancias como gratificación por no tener caminos alternativos para gratificarse.
15. John estaba dispuesto a poner a prueba su control al fumar marihuana, la cual no consideraba su "droga de elección."
16. John decidió estar en una situación sexual con alguien que usa cocaína, lo que hizo que corriese un riesgo mayor de usar.
17. John culpó a su novia por sus decisiones y así justificó estar en una situación arriesgada.
18. John decidió comprar cocaína para otra persona sin tener en cuenta la tentación que eso significaría para él.

Reconocer pensamientos y decisiones riesgosos

Pensar y decidir riesgosos

Cómo lidiar

Toma de decisiones riesgosos

Las decisiones riesgosas pueden ser cualquier pequeña elección que haga en el día que lo acerca a querer usar. Algunas pueden ser evidentes (como entrar donde venden alcohol para comprar cigarrillos cuando acaba de dejar de beber) y algunas pueden no ser tan evidentes (como no decirle a su familia que dejó de beber). Reconocer qué tipo de decisiones son **de mayor riesgo para usted** es la prioridad de esta hoja.

Decisiones que aumentan exponerse al riesgo de retomar el uso

Estas son decisiones que conducen a pasar tiempo con personas, lugares o cosas que le recuerdan el uso, y pueden poner a prueba su control.

- Ir a lugares donde las personas estén bebiendo o usando drogas
- Tener un suministro de sustancias "por si acaso"
- Tener el equipo para usar drogas
- Tener los números de contacto de personas que usan drogas (como su distribuidor)
- Consumir una sustancia que no sea considerada "problemática"

Decisiones que disminuyen una actividad para abstenerse

Estas son decisiones que lo alejan de los pasos positivos que había tomado para cambiar su vida. Pueden implicar más participación en una red social que apoya el consumo.

- Asistir menos a las reuniones
- Abandonar el tratamiento
- Decidir que no necesita tomar medicación sin consultar a su médico
- No avisarle a aquellos con quienes usaba que dejó de usar
- Mantener su vida social con aquellos que usan
- Quedarse en una relación que no apoya el cambio

Decisiones que se hacen sin planificar

Estas son decisiones sin planificar y pueden ser impulsivas. Quizás no tengan en consideración la meta de permanecer en abstinencia.

- Dejar mucho tiempo libre en su día
- Permitir que las emociones fuertes se acumulen
- No tomarse el tiempo para encontrar la gratificación y el placer
- Permitirse a uno mismo estados físicos riesgosos (hambre, cansancio, enojo)

Pensamientos riesgosos

Pensamientos riesgosos	Pensamientos alternativos
<p>Poner su control a prueba</p> <p>"Puedo estar sobrio con personas que usan"</p> <p>"Creo que esto lo puedo controlar"</p> <p>"Hoy no dejen que se me vaya de las manos"</p>	<p>"El peligro es muy grande para arriesgarse"</p> <p>"¿Alguna vez paré después de unos pocos?"</p> <p>"¿Por qué va a ser diferente de la última vez?"</p>
<p>Renunciar al control</p> <p>"Que pase lo que tenga que pasar"</p> <p>"No puedo parar"</p> <p>"Así soy yo, qué voy a hacer "</p>	<p>"Tengo el control de consumir o no"</p> <p>"Siempre puedo frenarme ante el primero..."</p> <p>"Tengo el poder de cambiar quien soy"</p>
<p>Renunciar a su lucha</p> <p>"Al diablo con esto"</p> <p>"Puedo asumir el costo"</p> <p>"Simplemente no me importa"</p>	<p>"Si espero un poco, ya se va a pasar"</p> <p>"Nunca me siento así al día siguiente"</p> <p>"Esta es la mentira que me digo para permitirme usar"</p>
<p>Retrasar su progreso</p> <p>"De eso me ocupo mañana"</p> <p>"Después de esto, realmente voy a parar"</p> <p>"Siempre puedo volver a tratarme"</p>	<p>"Podría pasar toda mi vida postergándolo"</p> <p>"No puedo esperar el momento indicado"</p> <p>"No quiero hacer esto, una y otra vez"</p>
<p>Justificar el consumo</p> <p>"Es gratis, no lo puedo dejar pasar"</p> <p>"Si voy a terminar usando, ¿por qué no?"</p> <p>"Si uso una vez más, puedo llegar a estar más determinado a dejar"</p>	<p>"Consumir me costará mucho más que dinero"</p> <p>"Yo puedo hacer esto, se logra día a día"</p> <p>"Si sigo diciéndome esto, es posible que nunca deje de usar"</p>
<p>Pensar que el sacrificio es demasiado</p> <p>"No es justo que yo no pueda usar"</p> <p>"Estar sobrio va a ser deprimente"</p> <p>"Nunca volveré a ser feliz"</p>	<p>"Si uso, tampoco arreglo esa injusticia"</p> <p>"Es posible que a veces esté triste, pero sé que voy a ser más feliz si estoy sobrio "</p>
<p>Subestimar su capacidad para enfrentar</p> <p>"Esto es más de lo que yo puedo manejar"</p> <p>"Esto sólo va a empeorar si no consumo"</p> <p>"Es imposible que resista este deseo"</p>	<p>"Yo puedo sobrellevarlo, paso a paso"</p> <p>"Puedo aguantar las ansias, ya viene el alivio"</p> <p>"No hay deseo imposible de resistir"</p>
<p>Pensar que usted se lo ganó</p> <p>"Ya me porté bien por un tiempo"</p> <p>"Me merezco una gratificación"</p>	<p>"Volver a usar no me gratifica, me merezco algo que realmente me haga sentir bien a largo plazo "</p>
<p>Engañarse a sí mismo con el recuerdo</p> <p>"El golpe se va a sentir tan bien"</p> <p>"Nada se siente tan bueno como..."</p>	<p>"Quizás tenga un momento de placer, pero el precio que se paga es demasiado grande "</p> <p>"Recuerdo por qué dejé en primer lugar"</p>

Módulo 9: Lista de temas sobre El control de los estados de ánimo

PREPARATIVOS
Temas para tratar en la sesión
Documentación específica de cada organismo
<i>Folleto sobre Comprender las emociones y los estados de ánimo. Modelo STORC (por su sigla en inglés)</i>
<i>Hoja de Monitoreo del estado de ánimo</i>
<i>Hoja de Reemplazo de pensamientos</i>
PRIMEROS PASOS
Inscripción
Fijar el orden del día
EXPLICAR EL MODELO STORC
Factores de situación
Patrones de pensamiento
Experiencia orgánica
Patrones de respuesta
Consecuencias
HABLAR DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO NEGATIVOS
Ayudar al cliente a etiquetar los estados de ánimo negativos
COMPLETAR LA HOJA DE MONITOREO DEL ESTADO DE ÁNIMO
El cliente escribe notas y habla en la sesión
HABLAR DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS
Identificar los pensamientos en caliente
Desafiar pensamientos en caliente (<i>Hoja de Reemplazo de pensamientos</i>)
CIERRE DE LA SESIÓN
Resumir sesión
Anticipo de la próxima sesión
Asignar ejercicios para la casa

Nivel del estado de ánimo: Clasificación:			Nivel del estado de ánimo: Clasificación:			Nivel del estado de ánimo: Clasificación:		
Muy negativo	Neutral	Muy positivo	Muy negativo	Neutral	Muy positivo	Muy negativo	Neutral	Muy positivo
S Situación:			S Situación:			S Situación:		
T Pensamientos			T Pensamientos			T Pensamientos		
O Sentimientos			O Sentimientos			O Sentimientos		
R Lo que hice			R Lo que hice			R Lo que hice		
C Lo que pasó			C Lo que pasó			C Lo que pasó		

CÓMO ENTENDER LAS EMOCIONES Y LOS ESTADOS DE ÁNIMO

S Su Situación

Estas son las personas, lugares y cosas a su alrededor. Las personas a menudo creen que sienten ciertos estados de ánimo o emociones *por* lo que pasa a su alrededor, pero esto es sólo una parte.

T Sus pensamientos

Ninguna situación lo afecta hasta que usted *interprete* eso. Lo que usted piense sobre lo que pasa tiene una influencia poderosa sobre cómo se siente al respecto. Diferentes pensamientos o interpretaciones llevan a sentimientos diferentes.

O Sus experiencias orgánicas (físicas o corporales)

Lo que está sucediendo dentro de su cuerpo también es una parte importante de los estados de ánimo o emociones que experimenta. Muchas experiencias emocionales implican un tipo particular de excitación física que se puede sentir como agitación, rabia, enojo, miedo, etc. La emoción que usted siente depende en parte de cómo *interpreta* o nombra lo que está pasando dentro de su cuerpo.

R Su respuesta o reacción

Curiosamente, su *reacción*, lo que usted *hace* en respuesta a S, T y O también tiene un gran efecto en cómo se siente. Las diferentes reacciones llevan a diferentes estados de ánimo y emociones.

C.Consecuencias de su respuesta

El modo en que usted responde, lo que hace, a su vez, tiene ciertos efectos o consecuencias. Así es como su entorno (especialmente las demás personas) reacciona ante lo que usted hace. Estas consecuencias también influyen en su estado de ánimo y sus sentimientos, y pasan a formar parte de su situación personal, repitiendo el ciclo.

Hoja de Reemplazo de pensamientos

Pensamiento en caliente	Sentimiento resultante	Pensamiento de reemplazo	Sentimiento resultante
Pensamiento en caliente	Sentimiento resultante	Pensamiento de reemplazo	Sentimiento resultante
Pensamiento en caliente	Sentimiento resultante	Pensamiento de reemplazo	Sentimiento resultante

Módulo 10: Lista de temas para Las muestras de sobriedad

PREPARATIVOS	④
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
<i>Hoja de Planificación de la abstinencia</i>	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Fijar el orden del día	
HABLAR DE LOS FUNDAMENTOS	
Hablar sobre intentar un período de abstinencia	
Explorar los posibles beneficios	
HABLAR SOBRE LA VOLUNTAD DE HACERLO	
Hacer hincapié en la elección personal	
Pedirle al cliente que lo pruebe	
HABLAR DE LA IMPLEMENTACIÓN	
Negociar un período de tiempo adecuado	
Hablar sobre una fecha definitiva	
Desarrollar un plan	
Hablar de los posibles problemas u obstáculos	
RESUMIR Y AFIANZAR EL COMPROMISO CON EL PLAN	
Repasar el plan	
Pedirle al cliente que se comprometa	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de la próxima sesión	
Asignar ejercicios para la casa	

PLANIFICACIÓN DE LA ABSTINENCIA

¿Cuánto tiempo quiero abstenerme?

¿Cuándo empiezo?

¿Cómo lo hago?

Preparativos *(Cosas que puede hacer para prepararse)*

Cambiar mi rutina *(Cambios en su rutina para facilitar las cosas)*

Pedir ayuda *(Personas que de alguna manera le pueden ser útiles)*

Otras ideas *(Alguna otra idea o estrategia que le ayude)*

¿Qué podría salir mal?

Mi plan de respaldo

Módulo 11: Lista de temas sobre Volver al consumo de sustancias

PREPARATIVOS
Temas para tratar en la sesión
Documentación específica de cada organismo
<i>Folleto sobre Entender mi consumo</i>
<i>Folleto sobre Cómo recuperarse de un episodio de consumo de alcohol o drogas</i>
PRIMEROS PASOS
Confirmar la decisión del cliente de volver
Hablar de los fundamentos
Fijar el orden del día
HABLAR DE LA IMPRESIÓN DEL CLIENTE SOBRE VOLVER A USAR
Evaluar si el cliente comprende las razones
Evaluar la reacción del cliente respecto a usar
ANALIZAR LAS RAZONES PARA EL USO
Cambio en la motivación Reacción al uso
Problemas para hacer frente a ello
Reacción al uso
DETERMINAR HACIA DÓNDE VA LA SESIÓN
Cambio en la motivación
<i>Centrarse en las estrategias para motivar descritas en los Módulos 1-3</i>
Problemas al hacer frente a ello
<i>Centrarse en enseñar o fortalecer destrezas específicas para hacer frente a ello</i>
Reacciones ante el consumo
<i>Centrarse en redefinir la forma de pensar</i>
DESARROLLAR PLAN PARA REANUDAR LA ABSTINENCIA
Repaso del folleto sobre <i>Cómo recuperarse de un episodio de consumo de alcohol o drogas</i>
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO
CIERRE DE LA SESIÓN
Resumir sesión
Anticipo de la próxima sesión
Asignar ejercicios para la casa

Cómo recuperarse de un episodio de consumo de alcohol o drogas

Pare ya mismo de usar – Cuanto antes pare de usar, mejor. El uso continuado puede empeorar las cosas, con la posibilidad de que se dificulte volver a parar.

Salga de la situación – Una vez que empezó a consumir, cuanto más tiempo pase en el lugar donde consume, más difícil será que deje. Encuentre un lugar para ir donde esté seguro que no seguirá usando.

Deshágase del alcohol y las drogas – Tener alcohol o drogas alrededor, sólo será una tentación en el futuro. Deshágase de ellos cuanto antes.

Consiga ayuda – Use el apoyo con el que cuenta en su vida. Hable con alguien sobre lo que pasó y pídale ayuda cuando la necesite.

Haga algo incompatible con el consumo de alcohol o drogas - Encuentre algo que puede hacer que le impida usar más sustancias. Hacer algo que disfruta, a salvo del consumo de sustancias, puede ayudarlo a volver al buen camino.

Tómelo en serio pero no se castigue - Lamentar el consumo de sustancias puede motivarlo a esforzarse para volver al buen camino. Castigarse por usar sustancias puede llevarlo a que vuelva a usar.

Aprenda de la experiencia - Si usted se da cuenta de lo que salió mal, quizás se pueda preparar la próxima vez. Aprenda algo de su experiencia y salga adelante.

Entender mi consumo

¿Dónde estaba yo antes de consumir?

¿Qué estaba haciendo antes de consumir?

¿Cómo me sentí antes de consumir?

¿Qué pensamientos tuve antes de usar?

¿Con quién estaba yo en el momento?

¿Qué estaba pasando en el momento que aumentó mi deseo de usar?

¿Qué esperaba del consumo?

¿Qué pasó realmente? ¿Logré lo que esperaba?

¿Qué hizo que la situación fuera arriesgada?

¿Qué hice para evitar usar en esa situación?

¿Qué otra cosa podría haber hecho para lidiar con la situación?

¿Pasaba algo más en mi vida en ese momento que podía haber contribuido al consumo?

¿Cuáles fueron mis pensamientos y sentimientos después de haber usado?

¿Mis pensamientos o sentimientos me impidieron parar?

Módulo 12: Derivar para la medicación

PREPARATIVOS	
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Repaso de la sesión anterior	
Fijar el orden del día	
AVERIGUAR EL PUNTO DE VISTA DEL CLIENTE	
Indagar experiencias anteriores con fármacos para la adicción	
Averiguar creencias sobre su eficacia y aceptabilidad	
Hablar de las percepciones negativas	
PROPORCIONAR EDUCACIÓN	
Proporcionar educación sobre las opciones disponibles para el tratamiento	
OBTENER UNA RESPUESTA	
Averiguar lo que piensa el cliente sobre probar medicación	
Facilitar la derivación si corresponde	
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Resumir sesión	
Anticipo de las sesiones que siguen	
Asignar ejercicios para la casa	

Evaluar las necesidades del cliente

Sírvase indicar si necesita ayuda con cualquiera de las siguientes áreas de su vida:

	SÍ	NO
1. Vivienda		
2. Carrera (empleo, formación, educación)		
3. Finanzas (programas de asistencia, asesoría para deudores, presupuesto)		
4. Asistencia médica		
5. Salud mental (asesoramiento, medicamentos)		
6. Servicios dentales		
7. Asuntos legales		
8. Apoyo (autoayuda y grupos de apoyo)		
9. Seguridad personal (abuso o violencia doméstica)		
10. Necesidades cotidianas (comida, ropa, calefacción, agua)		
11. Problemas familiares/conyugales		
12. Problemas de cuidado infantil		
13. Otros		
14. Otros		
15. Otros		
16. Otros		

Módulo 13: Lista de temas para la sesión sobre Control del caso

PREPARATIVOS
Temas para tratar en la sesión
Documentación específica de cada organismo
<i>Evaluar las necesidades del cliente</i>
<i>Hoja de Metas del control del caso</i>
PRIMEROS PASOS
Presentar el tema
Hablar de los fundamentos
Fijar el orden del día
IDENTIFICAR LAS NECESIDADES
Repaso de <i>Evaluar las necesidades del cliente</i>
Definir las necesidades específicas
ABORDAR LAS NECESIDADES DEL CLIENTE
Priorizar las necesidades
Establecer metas realistas a corto y largo plazo
Desarrollar un plan
Completar la hoja de Metas del control del caso
Completar la hoja de Metas del control del caso
HABLAR DE LOS OBSTÁCULOS
Tenga en cuenta los obstáculos prácticos e interpersonales
Solución de problemas, según sea necesario
SEGUIMIENTO
Elaborar listas para derivar (consulta)
Seguimiento con el cliente, según sea necesario
COMPLETAR TAREAS ESPECÍFICAS DE CADA ORGANISMO
CIERRE DE LA SESIÓN
Resumir sesión
Anticipo de la próxima sesión
Asignar ejercicios para la casa

Módulo 14 Finalización

PREPARATIVOS	
Temas para tratar en la sesión	
Documentación específica de cada organismo	
PRIMEROS PASOS	
Inscripción	
Repaso de la sesión anterior	
Fijar el orden del día	
HABLAR DEL PROGRESO DEL CLIENTE	
Expresar reconocimiento	
Indagar cómo el cliente ve el cambio	
Dar información sobre el progreso	
Afianzar los esfuerzos del cliente	
PLANES PARA EL FUTURO	
Hablar de los planes de cuidados posteriores	
Indagar las áreas que necesitan un trabajo adicional	
CIERRE DE LA SESIÓN	
Completar la documentación específica de cada organismo	
Despedirse	